А.П. Лаптев



ЧТО НАДО ЗНА[Т]
О ПИТАНИИ
ДЕТЕЙ

ЬТУРНАЯ библиотечка родителей



А. П. Лаптев

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка родителей

"ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ"

СОДЕРЖАНИЕ

Москва
«Советский спорт»
1988

Рекомендовано к печати Всесоюзным научно-исследовательским институтом физической культуры

Лаптев А. П.
Что надо знать о питании детей.— М.: Советский спорт, 1988. — 48 с., ил. — (**Физкультурная библиотечка родителей**).

В брошюре содержатся конкретные рекомендации о том, как из разных продуктов составить полноценный рацион питания для ребенка, учитывая его возраст, состояние здоровья и вкус. В ней рассказывается и о новом методе кулинарной обработки пищи, предлагаются таблицы калорийности и питательной ценности продуктов.
Рассчитана на массового читателя.



О КУЛЬТУРЕ ПИТАНИЯ

«Кушайте на здоровье!» Это привычное пожелание мы слышим с детства в семье. Но часто ли пища, поданная на стол, действительно полезна? Увы, не всегда. Многие ее главным достоинством считают высокую калорийность, а потому все премудрости кулинарии сводят к правилу: «чем жирнее — тем вкуснее». Во многих семьях не учитывают индивидуальные потребности ребенка, его возраст, вкус, а кормят, чем придется... Пренебрежение к этому важному вопросу отрицательно сказывается на здоровье всех членов семьи, и прежде всего детей.

Так что же делать, чтобы ребенок рос здоровым? С чего начать?

Начните с самих себя — это обязательное условие. Если родители ведут здоровый образ жизни, если в доме царит взаимопонимание, дети непременно последуют их примеру. Рациональное питание, соблюдение распорядка дня, отказ от вредных привычек, правильное чередование труда и отдыха, закаливание, физическая активность обеспечивают взрослым и детям богатую эмоциональную жизнь, отличное самочувствие, всегда ровное настроение. Следовательно, здоровый образ жизни — главный фактор физического благополучия человека. Многочисленные научные исследования в нашей стране и за рубежом выявили такой факт. Если принять здоровье человека за единицу, то 55 процентов его определяется образом жизни и только 8—10 процентов — организацией медицинской помощи.

Очень важный элемент здорового образа жизни, можно сказать, его фундамент — рациональное питание, разумное по количеству и сбалансированное по набору продуктов. Современный человек мало двигается, зато много ест. Поскольку поступление энергии с пищей превышает расходы организма, человек толстеет. Ученые с тревогой констатируют, что в промышленно развитых странах катастрофически растет количество полных детей. Исследования, проведенные в Горьковском научно-исследовательском институте педиатрии, выявили, что избыточную массу тела имеют 17 процентов дошкольников и 10 процентов школьников, причем цифры эти ежегодно увеличиваются на один процент. Это значит, что каждый год взрослое население пополняется потенциально больными людьми. По данным Института питания АМН СССР, ожирением страдает до 30 процентов взрослого населения страны.

Многие родители просто не знают, каким должен быть рацион питания в семье. Поэтому очень часто в нем преобладают животные жиры, высокорафинированные продукты и недостает растительных масел, овощей, фруктов. Такая пища приводит к накоплению излишнего веса у ребенка, снижает защитные силы его организма.

Лучшими лекарствами против излишней массы тела один остроумный врач назвал «зеркало, домашние весы, шагомер». Еще в Древней Греции «диетой» называли сочетание физической активности с рациональным питанием.

Чтобы правильно кормить детей, считаясь с их индивидуальными потребностями, родители должны овладеть определенными знаниями и навыками в вопросах питания, которые помогут им правильно составлять рацион питания. Пища должна отвечать определенным требованиям, а именно:

быть оптимальной по количеству, то есть соответствовать энергетическим затратам ребенка;

быть полноценной по качеству, то есть содержать все необходимые пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли), сбалансированные в наиболее благоприятных отношениях;

быть разнообразной, то есть содержать различные продукты животного и растительного происхождения;

хорошо усваиваться, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом;

быть доброкачественной и безвредной.

Культура питания — это не только красиво накрытый стол, чистая посуда, не только умение пользоваться ножом и вилкой. Это прежде всего полноценный набор продуктов в рационе, умело приготовленные блюда, правильный режим питания.

«Скажи, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты». Этот афоризм из знаменитой кулинарной книги «Физиология вкуса», написанной по-

тора столетия назад французским юристом Антельмом Брийя-Савареном, не потерял своей актуальности и сегодня.

Воспитывать культуру питания надо с детства, когда в организме закладываются основы обмена веществ, которые остаются на всю жизнь.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ — ОСНОВА ЖИЗНИ





Новорожденный с молоком матери получает все необходимое для своего роста и развития. По мере развития ребенка ему необходим прикорм, а затем он переходит на обычное разнообразное питание, потому что пища является единственным поставщиком энергии для жизнедеятельности организма.

Если энергии поступает меньше или больше, чем требуется, равновесие обменных и главным образом энергетических процессов в организме нарушается. Внешне это проявляется в похудании ребенка или излишней полноте. Организовать индивидуальный рацион вам поможет знание ряда основных правил науки о питании, с которыми вы познакомитесь в этой книге.

Единицей измерения прихода и расхода энергии в организме считается калория, точнее килокалория (ккал). Новая международная метрическая система (СИ) вводит универсальную единицу энергии — джоуль (1 ккал=4,184 кДж). В научно-популярной литературе подсчет чаще всего ведется в килокалориях. Этой единицей измерения будем пользоваться и мы.

Приход энергии определяется прежде всего калорийностью потребляемой пищи (на 100 г продукта), **расход** — преимущественно двигательной активностью человека. Но не только. Даже при полной неподвижности человек тратит около 1 килокалории на 1 килограмм массы тела за один час — это так называемая энергия основного обмена, то есть минимальный уровень энерготрат, необходимый для поддержания жизненно важных функций организма: работы сердца и сосудов, органов дыхания и выделения, терморегуляции и т. п.

У детей затраты энергии выше, чем у взрослых: чем меньше возраст, тем больше расход энергии. Величины энергии основного об-

мени у детей могут быть на 15 процентов выше, чем у взрослых.

При подсчете энерготрат надо учитывать, что основной обмен возрастает при приеме пищи. Этот дополнительный расход энергии связан с процессами пищеварения. При белковой пище основной обмен увеличивается на 30—40 процентов, при преобладании жиров — на 4—14 процентов, углеводов — на 4—7 процентов. При смешанном питании с оптимальным набором продуктов основной обмен повышается в среднем на 10—15 процентов.

Наиболее значительно повышаются энерготраты при движениях и физической работе. Если ребенок перешел из лежачего положения в сидячее, обмен усиливается на 12—16 процентов, а если встал — на 20 процентов. Зато при ходьбе энергозатраты возрастают на 80—100 процентов, а при беге — до 400. Таким образом, расход энергии тем больше, чем интенсивнее мышечные движения.

Специалисты определили энергозатраты человека при выполнении различных видов физических упражнений. Расход энергии при выполнении циклических физических упражнений (ходьба, бег, плавание) представлен в табл. 1.

Таблица 1

Расход энергии (ккал) при выполнении различных циклических упражнений (на 1 кг веса тела)

Вид упражнений	Темп движений	Скорость, км/ч	Расход энергии	
			ккал/мин	ккал/ч
Ходьба	Медленный	3,0—4,0	0,05—0,06	3,0—3,6
	Умеренный	4,0—5,0	0,06—0,07	3,1—4,2
	Быстрый	5,0—6,0	0,07—0,09	4,2—5,4
Бег	Медленный	6,0—6,5	0,12—0,13	6,9—7,2
	Умеренный	9,0—10,0	0,15—0,16	8,6—9,3
	Быстрый	11,0—13,0	0,19—0,25	11,6—14,4
Плавание	Медленный	0,5—0,6	0,05—0,06	3,0—3,6
	Умеренный	1,0—1,5	0,07—0,09	4,2—5,4
	Быстрый	1,8—3,0	0,10—0,17	5,7—10,2
Ходьба на лыжах	Медленный	7,0—8,0	0,11—0,14	6,5—7,2
	Умеренный	8,0—9,0	0,14—0,16	7,2—8,7
	Быстрый	9,0—10,0	0,16—0,18	8,7—10,2
Езда на велосипеде	Медленный	4,0—5,0	0,05—0,06	3,0—3,6
	Умеренный	8,0—9,0	0,07—0,08	4,2—4,8
	Быстрый	10,0—12,0	0,15—0,17	9,0—10,2
Гребля	Медленный	3,0—3,5	0,06—0,08	3,6—4,8
	Умеренный	4,0—4,5	0,09—0,13	5,4—7,8
	Быстрый	5,0—5,5	0,14—0,16	8,4—9,6
Катание на коньках	Быстрый	—	0,08—0,13	4,8—7,8

Из этой таблицы видно, что чем выше темп движений и скорость передвижения, тем больше расход энергии. Циклические упражнения в значительной степени способствуют совершенствованию функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию выносливости.

Занятия другими видами спорта помимо совершенствования

выносливости хорошо развивают быстроту, силу, ловкость и координацию движений детей. Расход энергии при занятиях наиболее распространенными видами спорта дан в табл. 2.

Таблица 2

Расход энергии (ккал) при занятиях массовыми видами спорта (на 1 кг веса тела)

Вид спорта	Расход энергии	
	ккал/мин	ккал/ч
Бадминтон	0,07—0,08	4,2—4,8
Баскетбол	0,13—0,15	7,8—9,0
Бокс	0,17—0,21	10,2—12,6
Борьба	0,19—0,22	11,4—13,2
Волейбол	0,06—0,07	3,6—4,2
Гимнастика (спортивная)	0,12—0,16	7,2—9,6
Настольный теннис	0,06—0,07	3,6—4,2
Теннис	0,09—0,11	5,4—6,6
Футбол	0,11—0,13	6,6—7,8

Каким же образом с помощью данных таблицы можно определить расход энергии? Для этого следует произвести несложные расчеты: энергозатраты, приведенные в табл. 1 и 2, умножить на время выполнения упражнения и на массу тела подростка. Приведем несколько примеров. Если мальчик с массой тела 55 килограммов играет в футбол 45 минут, то его расход энергии будет равен (0,11—0,13)×45×55=272—422 килокалории. Если мальчик с массой тела 60 килограммов бегает в умеренном темпе (9,0—10 км/ч) 30 минут, то его расход энергии будет равен (0,15—0,16)×30×60=270—288 килокалорий.

В соответствии с расходом энергии подбирается пища определенной калорийности: чем больше расход энергии, тем выше калорийность.

В детском возрасте обмен веществ очень интенсивен. Так, младенцам до 6 месяцев требуется 100—120 килокалорий на 1 килограмм веса тела, от 6 до 12 месяцев — 100 килокалорий. Дневные нормы потребления энергии детьми старшего возраста с нормальной массой тела даны в табл. 3.

Таблица 3

Рекомендуемые величины суточного потребления энергии с пищей для детей разного возраста

Возраст, лет	Калорийность, ккал
1—3	1540
4—6	1970
7—10	2300
11—13 (мальчики)	2700
11—13 (девочки)	2450
14—17 (юноши)	2900
14—17 (девушки)	2600

Если пища соответствует потребностям развивающегося организма ребенка, то его рост и вес будут в пределах нормы (табл. 4). Однако связь роста, веса с полом и возрастом у детей очень сложная. Так, до 7 лет вес и рост у мальчиков выше, чем у девочек, в 8 лет они становятся равными, а затем девочки (по этим показателям) обгоняют мальчиков и удерживают лидерство до 14 лет. Потом мальчики растут быстрее девочек, после 15 лет у них и вес становится больше.

Таблица 4

Средние показатели массы тела и роста здоровых детей

Возраст, лет	Мальчики		Девочки	
	рост, см	масса тела, кг	рост, см	масса тела, кг
1	73—79	10,0—11,5	72—77	9,1—10,8
2	85—92	12,4—13,7	82—90	11,7—14,1
3	92—99	13,7—16,1	91—99	13,1—16,7
4	98—107	15,5—18,9	95—106	14,4—17,9
5	105—116	17,4—22,1	104—114	16,5—20,4
6	111—121	19,7—24,1	111—120	19,0—23,5
7	118—129	21,6—27,9	118—129	21,5—27,5
8	125—135	24,1—31,3	124—134	24,2—30,8
9	128—141	26,1—34,9	128—140	26,6—35,6
10	135—147	30,0—38,4	134—147	30,2—38,7
11	138—149	32,1—40,9	138—152	31,7—42,5
12	143—158	36,7—49,1	146—160	38,4—50,0
13	149—165	39,3—53,0	151—163	43,3—54,4
14	155—170	45,4—56,8	154—167	46,5—55,5
15	159—175	50,4—62,7	156—167	50,3—58,5

Если вес и рост вашего ребенка в норме, значит приход и расход энергии соответствуют потребностям организма и нет надобности заставлять его есть больше или, наоборот, ограничивать аппетит.

Однако такое положение непостоянно. Двигательная активность детей резко сокращается, как только они поступают в школу, и продолжает снижаться по мере взросления. Поскольку аппетит при этом не убывает, в организм поступает излишек энергии, и, следовательно, ребенок начинает толстеть. У полного ребенка возникает чувство физической неполноценности, которое плохо отражается на его характере. Тучные, малоподвижные дети меньше общаются с товарищами, становятся замкнутыми. Без преувеличения можно сказать, что движения необходимы для нормального роста и гармоничного развития молодого организма.

Надо с детства приучать детей не переедать. 100 лишних калорий (это всего лишь стакан молока с кусочком хлеба или одна шоколадная конфета) в день приводят за год к увеличению веса на 4,5 килограмма. Ежедневная же порция мороженого сверх нормы рациона питания может увеличить вес за год на 9 килограммов!

2—760

Подсчет калорийности питания (табл. 10) и расхода энергии (табл. 1, 2) позволит регулировать количество энергии, поступающей [illegible] с пищей. Однако это лишь один аспект рациона питания. Не менее важно обеспечить растущий организм [illegible] набором необходимых ему веществ, то есть позаботиться о качественном составе рациона.



Питательными веществами, снабжающими организм энергией, и строительным (пластическим) материалом являются белки, жиры и углеводы. Кроме того, для нормального обмена веществ в организме необходимо поступление витаминов, воды и минеральных солей.

Основную роль в пластических процессах играют белки, хотя жиры и минеральные вещества также принимают в них участие. Основным энергетическим источником для мышечной работы, деятельности мозга и т. д. служат углеводы и жиры. В некоторой степени эту роль выполняют и белки. К веществам-регуляторам обмена относятся витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

БЕЛКИ

Белки — важнейшие пищевые вещества. Они необходимы и незаменимы для построения и постоянного обновления тканей и клеток. У детей обновление белков в организме идет очень быстро: так, в мышцах они полностью обновляются за 100—150 дней, а в печени — за 7—10 дней.

Белки служат важным фоном для нормального обмена в организме других пищевых веществ. Однако для восполнения энергетических трат организма белки лучше заменять в пище углеводами и жирами.

При недостатке белков нарушается деятельность центральной нервной системы, желез внутренней секреции, печени и других органов, снижаются защитные силы, работоспособность, а у детей замедляется рост и развитие.

Рекомендуемое суточное количество белков для детей и подростков дано в табл. 5.

Таблица 5

Рекомендуемые величины суточной потребности в белках, жирах и углеводах для детей разного возраста

Возраст, лет	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г
	всего	в т. ч. животные	всего	в т. ч. животные	всего
1—3	53	37	53	5	212
4—6	68	44	68	10	272
7—10	79	47	79	16	315
11—13 (мальчики)	93	56	93	19	370
11—13 (девочки)	85	51	85	17	340
14—17 (юноши)	100	60	100	20	400
14—17 (девушки)	90	54	90	18	360

Примечание. Для подростков, работающих и обучающихся в производственно-технических училищах, необходимо дополнительное потребление пищевых веществ в размере 10—15% в зависимости от характера учебно-производственной работы.

Большое значение имеет не только количество пищевых белков, но и качественный их состав. В желудочно-кишечном тракте пищевые белки расщепляются на аминокислоты, которые всасываются в кровь и затем синтезируются в специфические для человека белки клеток и тканей. Однако некоторые из важных аминокислот не синтезируются в организме и поэтому должны обязательно поступать извне вместе с пищей. Отсюда и название таких аминокислот — незаменимые.

Особую ценность имеют животные белки: в мясе, рыбе, молоке и яйцах соотношение аминокислот наиболее благоприятно. В детском питании животные белки занимают особое место: в младшем возрасте (от 1 года до 6 лет) они должны составлять 65—70 процентов от общего количества белков в суточном рационе.

Растительные белки, которыми богаты фасоль, горох, соя, овсяная и гречневая крупы, рис, хлеб, дополняют животные белки и тем самым создают биологически активные аминокислотные комплексы.

Значительное количество белков (г в 100 г продукта) содержится в сыре (23—29), фасоле (21), говядине (20), курином мясе (18), рыбе (15—21), твороге (18), яйцах (12,7).

ЖИРЫ

Жиры дают организму в 2.2 раза больше энергии, чем углеводы и белки. При окислении 1 грамма жира выделяется 9,0 килокалорий

Жиры входят в состав клеток, нервной ткани, гормонов, оказывают стимулирующее влияние на центральную нервную систему. В состав пищевых жиров входят ценные витамины *A*, D, *E*, *K*, а также биологически активные вещества — липиды. Жиры улучшают вкусовые свойства пищи, повышают чувство сытости.

При низком содержании или полном отсутствии жиров в рационе замедляется рост и снижается масса тела, нарушаются функции центральной нервной системы, печени, почек, эндокринных желез, кожи.

Важную роль играют находящиеся в жирах полиненасыщенные жирные кислоты, ими богаты кукурузное, оливковое, подсолнечное масла и др., которые не синтезируются в организме и поэтому должны поступать вместе с пищей. Суточную потребность ребенка в них практически обеспечивают 20—30 граммов растительного масла в салатах, винегретах и других закусках.

Наибольшее количество жира (г в 100 г продукта) содержится в растительных маслах (до 99,9), топленом масле (98,0), шпике свином (90,0), сливочном масле (до 82,5), майонезе (67,0).

Лучше всего усваиваются жиры, имеющие низкую температуру плавления (растительное масло, сливочное масло, свиное сало и т. д.).

Суточная потребность организма детей и подростков в жирах дана в табл. 5.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы — основной источник энергии. Они необходимы для нормальной деятельности мышц, центральной нервной системы, сердца, печени и других органов. Важную роль играют углеводы в регуляции обмена белков и жиров.

Пищевые углеводы подразделяются на простые и сложные. К простым углеводам относятся моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Они имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро усваиваются. В питании широко используется сахароза в виде сахара. Источники фруктозы и глюкозы — фрукты и ягоды. Фруктоза в значительной мере (до 70—80%) задерживается в печени и не вызывает перенасыщения крови сахаром.

Среди сложных углеводов основное место занимает крахмал. Он — основное питательное вещество, которое человек получает из растительных продуктов, особенно зерновых и бобовых культур, а также картофеля. Содержащийся в пищевых продуктах крахмал переваривается относительно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь. Наиболее оптимальные условия для потребления углеводов создаются тогда, когда в рационе питания содержание крахмала составляет 64 процента и простых углеводов — 36 процентов.

Суточная потребность детей и подростков в углеводах дана в табл. 5.

Наибольшее количество углеводов (г в 100 г продукта) содер-

жится в сахаре-рафинаде (99,9), конфетах (80—90), меде (80), печенье, мармеладе, зефире (70—80), рисовой (71), манной и перловой (66—67), пшенной (66), гречневой (60) и овсяной (60) крупах.

Избыточное употребление углеводов при небольшой физической нагрузке часто приводит к значительному увеличению резервного жира в организме, массы тела, а также к различным нарушениям обмена веществ.

Углеводы в меню детей, как и взрослых, должны составлять больше половины суточного рациона. Это в основном хлеб, каши, картофель, овощи, фрукты и мучные изделия. Содержащиеся в них углеводы могут полностью обеспечить потребности организма. Что же касается кондитерских изделий, сладостей, сахара, то детям младшего возраста достаточно 20—30 граммов в сутки, более старшего возраста [illegible] граммов, в пирожном — до 34 граммов. Одна чайная ложка варенья содержит 11 граммов сахара. Детям потребность организма в углеводах лучше удовлетворять за счет овощей и фруктов, а не шоколада, конфет, пирожных и т. п.

ВИТАМИНЫ

Витамины регулируют в организме важные физиологические и биохимические процессы. Большинство витаминов не синтезируются и вводятся вместе с продуктами растительного и животного происхождения.

Ребенку необходим полный набор всех витаминов. Если их не хватает, развивается гиповитаминоз. Проявления его носят общий характер: наблюдается ухудшение самочувствия, быстрая утомляемость. Длительное и полное отсутствие какого-либо витамина в пище приводит к заболеванию авитаминозом, при котором наряду с общей слабостью отмечаются специфические нарушения в зависимости от того, какой витамин отсутствует.

В нашей стране уже многие годы не наблюдается авитаминозов. Зато случаи гиповитаминозов нередки в связи с особенностями климата (зимне-весеннее время), а также из-за неправильного подбора пищевых компонентов в рационе и неумелой кулинарной обработки продуктов. Неправильная дозировка синтетических витаминных препаратов может вызвать гипервитаминоз. Общие признаки такого — покраснение кожи, нервное возбуждение, общая слабость. Наблюдаются и специфические проявления в зависимости от вида препарата.

Витамины подразделяются на две группы: растворимые в жирах и растворимые в воде. К группе жирорастворимых относятся витамины *А, Д, Е, К*, все остальные принадлежат к водорастворимым. Потребность в витаминах зависит от возраста ребенка, состояния его здоровья, климатических условий и еще многих факторов. Суточные нормы потребности детей и подростков в некоторых витаминах даны в табл. 6.

Таблица 6

Рекомендуемые суточные величины потребления витаминов для детей разного возраста

Возраст, лет	Витамины				
	C, мг	B_1, мг	B_2, мг	PP, мг	A, мкг
1—3	45	0,8	0,9	10	450
4—6	50	1,0	1,3	12	500
7—10	60	1,4	1,6	15	700
11—13 (мальчики)	70	1,6	1,9	18	1000
11—13 (девочки)	60	1,5	1,7	16	1000
14—17 (юноши)	75	1,7	2,0	19	1000
14—17 (девушки)	65	1,6	1,8	17	1000

Познакомьтесь с краткой характеристикой основных витаминов.

Витамин C (аскорбиновая кислота) играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, положительно влияет на функции нервной и эндокринной систем, печени, повышает защитные силы организма, стимулирует регенерацию и заживление ран. Витамин C должен поступать в организм ежедневно. При недостатке его ребенок становится менее активным, быстрее устает, чаще подвергается простудным и инфекционным заболеваниям. При длительном гиповитаминозе появляются кровоточивость десен, точечные кровоизлияния и другие нарушения. Отсутствие в пище витамина C приводит к тяжелому заболеванию — цинге.

Содержание витамина C (мг в 100 г продукта): шиповник сушеный — 1200, черная смородина — 200, петрушка — 150, укроп — 100, цветная капуста — 70, земляника — 60, апельсины — 60, шпинат — 55, капуста белокачанная — 45, щавель — 43, лимоны — 40, лук зеленый — 30, картофель — 20.

В нашей стране проводится витаминизация некоторых пищевых продуктов (мука, молоко, кефир, высшие сорта маргарина). Аскорбиновой кислотой витаминизируется пища в яслях, садах и различных детских учреждениях.

Витамин B_1 (тиамин) регулирует углеводный, жировой, водно-солевой обмены, клеточное дыхание, деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем, органов пищеварения.

Стимулирующий эффект витамина B_1 проявляется только при систематическом и длительном поступлении его в организм. Он содержится в продуктах растительного и животного происхождения. Основные источники тиамина — зерновые продукты, не освобожденные от оболочки.

Содержание витамина B_1 (мг в 100 г продукта): дрожжи прессованные — 6,0, горох — 0,9, орехи арахис — 0,74, свинина мясная — 0,5, фасоль — 0,5, овсяные хлопья «Геркулес» — 0,45, крупа гречневая — 0,43, почки говяжьи — 0,39, грецкие орехи — 0,38, печень говяжья — 0,30, хлеб пшеничный — 0,21, телятина — 0,14.

Витамин B_2 (рибофлавин) играет важную роль в обмене веществ, оказывает нормализующее действие на зрение. При недостатке рибофлавина наблюдается слабость мышц, появляются трещины на слизистой оболочке губ. Ухудшаются функции органов пищеварения, особенно печени и поджелудочной железы. При авитаминозе у детей замедляется рост, в уголках рта появляются трещины (заеды).

Содержание витамина B_2 (мг в 100 г продукта): печень — 2,19, почки говяжьи — 1,8, дрожжи прессованные — 0,68, яйцо — 0,44, сыр голландский — 0,38, творог нежирный — 0,25, телятина — 0,23, говядина — 0,18, молоко — 0,18, куриное мясо — 0,15.

Витамин *PP* (ниацин, никотиновая кислота) ускоряет окислительно-восстановительные процессы. Он необходим для нормального функционирования центральной нервной системы, пищеварительных органов, печени, кожи.

Авитаминоз приводит к заболеванию пелагрой (шершавая кожа), характеризующейся расстройством пищеварения, воспалениями на коже, нарушениями психики.

Обычный смешанный рацион питания обеспечивает детям необходимое количество витамина *PP*, поступающего из злаков, бобовых, мяса, яиц, овощей.

Содержание витамина *PP* (мг в 100 г продукта): дрожжи прессованные — 11,4, печень свиная — 12,0, печень говяжья — 9,0, куриное мясо — 7,7, мясо кроликов — 6,2, утиное мясо — 6,0, почки говяжьи — 5,0, гречневая крупа — 4,19, хлеб пшеничный — 3,1, горох — 2,37, крупа перловая — 2,0, картофель — 1,3.

Витамин *A* (ретинол) и каротины. К группе витаминов *A* относится ряд веществ, обладающих общим биологическим действием. Этот витамин стимулирует рост, регулирует обменные процессы в коже, нормализует зрение. Оказывает влияние на различные виды обмена и работу эндокринных желез.

При гиповитаминозе ребенок теряет способность видеть в сумерках — появляется куриная слепота (гемералопия). При этом нарушается восприятие цветов, в первую очередь желтого и синего. Затем появляются изменения в слизистых оболочках глаз и дыхательных путей, кожа делается сухой и шершавой.

Витамин *A* находится только в продуктах животного происхождения. В растительных продуктах содержатся его провитамины, наиболее важный из них β-каротин, из которого в организме образуется витамин *A*. Установлено, что одна треть нормы витамина *A* должна компенсироваться продуктами, в которых он есть в натуральном виде, а две трети — провитаминами.

Содержание витамина *A* (мг в 100 г продукта): печень трески — 4,4, печень говяжья — 3,83, печень свиная — 3,45, игра зернистая — 1,05, масло сливочное — 0,5, яйцо — 0,35, сливки — 0,25, сметана — 0,23, сыр голландский — 0,2.

Содержание β-каротина (мг в 100 г продукта): морковь — 9, шпинат — 4,5, перец красный сладкий — 2, лук зеленый — 2, салат — 1,75, зелень петрушки — 1,7, облепиха — 1,5, рябина черноплодная — 1,2, помидоры — 1,2, перец зеленый сладкий — 1.

Потребность в витаминах должна удовлетворяться прежде всего за счет натуральных продуктов питания. В них содержатся необходимые комплексы витаминов, которые лучше усваиваются организмом. Некоторые витамины разрушаются при кулинарной обработке пищи и в процессе хранения. Так, витамин *C* в значительной мере разрушается при варке и тушении. Витамин *A* и каротины стойки к высокой температуре, но зато теряют свои полезные качества в кислой среде. Витамины группы *B* более стойкие, чем витамин *C*.

Для лучшего сохранения витамина *C* рекомендуется овощи и зелень чистить и нарезать непосредственно перед самым приготовлением блюд. В салаты и винегреты следует добавлять уксус или рассол от квашеной капусты для создания кислой среды, способствующей сохранению витамина *C*.

В конце зимы и весной содержание витаминов во фруктах и овощах значительно уменьшается, поэтому надо проявлять особую заботу о витаминной насыщенности рациона. Следует употреблять квашеную капусту, овощные и фруктовые соки, отвар из шиповника, витаминные сиропы.

Если естественные продукты и концентраты не обеспечивают потребности организма в витаминах, необходимо принимать синтетические препараты. Давать их детям можно только по рекомендации врача. Следует строго придерживаться инструкций по приему назначенных витаминных комплексов. Не позволяйте детям есть витамины вместо конфет. Витамины — это лекарство.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Минеральные вещества регулируют обменные процессы, участвуют в формировании и построении тканей. Минеральные вещества, имеющиеся в пищевых продуктах в значительных количествах, называются макроэлементами. Наиболее важное значение имеют кальций и фосфор (табл. 7).

Таблица 7

Рекомендуемые суточные величины потребления минеральных веществ для детей разного возраста

Возраст, лет	Кальций, мг	Фосфор, мг
1—3	800	800
4—6	1200	1450
7—10	1100	1650
11—13 (мальчики)	1200	1800
11—13 (девочки)	1100	1650
14—17 (юноши)	1200	1800
14—17 (девушки)	1100	1650

Кальций оказывает большое влияние на обмен веществ и работу сердечной мышцы, участвует в процессе свертывания крови и обладает противовоспалительными свойствами. Недостаток кальция в организме приводит к заболеванию рахитом и остеопорозом (разрежение костной ткани), другим заболеваниям.

Содержание кальция (мг в 100 г продукта): сыр (голландский, советский) — 1010—1050, творог жирный — 150, коровье молоко — 128, яйца — 55, крупа гречневая — 55, рис — 27, пшено — 26, хлеб пшеничный — 26.

Фосфор, как и кальций, необходим для образования костей, большую роль играет и в деятельности нервной системы. Органические соединения фосфора участвуют в биохимических процессах, протекающих в мозге, печени, почках и других органах.

Содержание фосфора (мг в 100 г продукта): сыры — 400—600, печень — 316, мясо — 200—250, рыба — 150—220, [illegible] — 216, яйцо — 215, фасоль — 511, горох — 324, крупа овсяная — 327, крупа гречневая — 244.

Лучше всего усваиваются кальций и фосфор в соотношении 1:1 или 1:1,5. Такое благоприятное сочетание встречается прежде всего в молоке и молочных продуктах, а также в гречневой каше с молоком.

Натрий играет [illegible] роль в процессе [illegible] обмена. [illegible] образом с поваренной солью. [illegible] натрия удовлетворяется [illegible] содержания в [illegible] продуктах, хлебе, а также [illegible] пищи.

Минеральные вещества [illegible], имеющиеся в организме и пищевых продуктах в малых количествах, называются микроэлементами, [illegible] роль в регуляции обменных процессов.

ВОДА

Тело человека на две трети состоит из воды. [illegible] переносится тяжелее, чем ограничение в пище, потому что все обменные процессы в живом организме протекают только в присутствии воды. Введение жидкости в пищу обеспечивает [illegible] ее объем, а значит, и насыщение.

Суточная потребность в жидкости составляет у детей грудного возраста 120—150 граммов и больше на килограмм веса тела, от 1 года до 3 лет — 100 граммов, от 3 до 7 лет — 60, у детей более старшего возраста — 50 граммов.

Соли натрия, в частности поваренная соль, удерживают воду в организме. Поэтому, отправляя ребенка в поход в жаркий [illegible], дайте ему за завтраком кусок хлеба, густо посоленный солью. [illegible] уменьшит потери воды с потом и, следовательно, жажду. [illegible] воду маленькими глотками — за один раз не более стакана. [illegible] питая вода не может сразу же утолить жажду, так как [illegible]

сывание и поступление в кровь и ткани начинается примерно через 10—15 минут.

Старайтесь давать детям минеральную или слегка подсоленную воду. Такая вода обогащает ткани солями, удерживающими воду. Излишнее и беспорядочное питье не только плохо утоляет жажду, но развивает привычку много пить, что неблагоприятно воздействует на организм. Вот почему следует придерживаться «водной дисциплины».

Иногда для утоления жажды бывает достаточно прополоскать рот водой, усилив тем самым процесс слюноотделения. Так же действуют на слизистую оболочку рта кислые сосательные леденцы. Хорошо утоляют жажду чай, соки, настой шиповника, фруктовые и овощные отвары.

Вместо жидкости детям лучше давать побольше овощей и фруктов, потому что в них содержится не только вода, но и витамины и минеральные соли.

Итак, вы уже познакомились с ролью отдельных пищевых веществ в жизнедеятельности человеческого организма. Белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы, соли и вода представлены в пищевых продуктах огромным разнообразием сочетаний.

Специалисты по питанию считают наиболее благоприятным в дневном рационе такое соотношение белков, жиров и углеводов (по весу): в младшем возрасте 1:1[illegible], в старшем школьном 1:1:4, для молодежи и взрослых — 1:3:5.



Каким из имеющихся продуктов питания отдавать предпочтение при составлении меню для ребенка? В решении этой задачи вам поможет предлагаемая информация о питательных свойствах основных пищевых продуктов.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

В молоке сочетаются около 100 различных веществ. Это высокопитательный продукт, который легко усваивается в организме. В среднем в 100 граммах молока содержится около 2,8 грамма наиболее полноценного по своему составу белка, 3,5 грамма жира, 4,7 грамма углеводов. В нем много кальция, фосфора, а также витаминов *А, Д, С*, B_1, B_2, B. В летнее время в молоке значительно больше витаминов, чем зимой. Все пищевые вещества продукта усваиваются на 92—99 процентов.

Кисломолочные продукты (простокваша, кефир, ацидофилин и др.) имеют такую же питательную ценность, как и молоко. Кроме того, они содержат микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных бактерий в кишечнике. Если молоко через час усваивается на 32 процента, то молочно-кислые продукты — на 91 процент.

Сливки — высококалорийный питательный продукт примерно того же состава, что и молоко. В сливках содержится лецитино-белковый комплекс высокой биологической активности, который ни в каком другом продукте не встречается. Витамина *А* в сливках в 5—6 раз больше, чем в молоке.

Сметана — очень сытный продукт, обладает высокой калорийностью (206 — 293 ккал).

Творог является важным природным белково-кальциевым концентратом. Нежирный творог содержит 18 процентов белков (больше, чем мясо, рыба и др.), в которых сбалансированы в наиболее оптимальных соотношениях все жизненно необходимые аминокислоты. В твороге много солей кальция и фосфора, содержащихся также в оптимальном соотношении 1:1,5. Биологически активные вещества творога оказывают профилактическое действие против нарушений жирового обмена, способствуют удалению излишков воды из организма.

Сыры — ценные молочные продукты. Они содержат 21—29 процентов высокоценных белков, до 30 процентов жиров, большое количество кальция и фосфора, витамины *А*, *В*, *В*, *РР*.

МЯСО, ПТИЦА, ЯЙЦА, РЫБА

Мясо — основной источник полноценных белков (12—20,0%), которые содержат все незаменимые аминокислоты, сбалансированные в наиболее благоприятных соотношениях. Наличие жира (9—16%) делает этот продукт высококалорийным (160—190 ккал) и сытным. В мясе много витаминов группы *В* и *РР* (особенно много их в печени и почках), а также калия и фосфора. Железо, содержащееся в мясе, усваивается организмом в 3 раза лучше, чем железо из растительных продуктов. В мясе много экстрактивных веществ, которые при варке переходят в бульон, они тонизируют организм, стимулируют работу кишечника.

Мясо птиц содержит белки, которые относятся к высокоценным, потому что в них полный набор незаменимых аминокислот, сбалансированных в оптимальных для усвоения соотношениях. Белое мясо птиц отличается значительным содержанием фосфора, калия и железа.

Яйца — концентрированный продукт высокой биологической ценности. Аминокислотный набор его белков близок к оптимальным потребностям детского организма. Желток яица помимо высококачественного белка содержит много жира, витамины *А* и *Д*, значительное количество железа, кальция, фосфора. Яйца хорошо усваиваются организмом, причем сваренные всмятку лучше, чем вкрутую или сырые.

Рыба и рыбные продукты — источники полноценных белков (16—25%) и жиров (1—32%). В них имеются все необходимые аминокислоты, фосфор, калий, железо, а в морских — еще и йод и фтор, а также витамины *А*, *Д*, B_1, B_2, *РР*.

Рыбий жир имеет более высокую биологическую ценность, чем жиры из других продуктов, благодаря большому количеству витаминов *А* и *Д*, а также полиненасыщенных жирных кислот. Особенно высоко ценится жир трески и палтуса. Полезнее всего свежая рыба, а вот сильно просоленная и сухая относится к трудноусвояемым продуктам.

Продукты моря (кальмары, креветки, крабы, морская капуста) богаты микроэлементами и биологически активными веществами

Хлеб — ценный пищевой продукт, главный его компонент углеводы (40—51%). В различных сортах хлеба содержится от 6 до 8 процентов белков. Однако в этих белках недостаточно представлены незаменимые аминокислоты (лизин, метионин и триптофан). По белковой ценности лучшими считаются хлеб пшеничный из обойной муки и хлеб пшеничный из муки второго сорта.

В хлебе имеются витамины группы *B*, *PP*, *E* (больше всего их в пшеничном хлебе из грубой муки). Хлеб — важный источник минеральных веществ. В 100 граммах хлебопродуктов содержится 120—267 миллиграммов калия, 351—567 — натрия, 108—177 — фосфора, 1,8—4,0 миллиграмма железа. Многие микроэлементы, как и витамины, сосредоточены главным образом в оболочке зерен, поэтому в хлебе из муки высших сортов этих веществ в 2—3 раза меньше, чем в хлебе из муки грубого помола.

Крупы, как и хлеб, богаты углеводами (65—70%), витаминами, микроэлементами, в них много клетчатки.

Для детей полезнее всего гречневая и овсяная крупы. В ядрице много железа, в овсяных продуктах содержание белка достигает 11 процентов, это больше, чем в других зерновых культурах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы) содержат большое количество белка (до 20%) и углеводов (46—48%). В них сравнительно много витаминов B_1, B_2, *PP*, имеется калий, фосфор, кальций, железо. При приготовлении бобовых (промывка, замачивание, отваривание) теряется много витаминов, поэтому отвар желательно использовать для приготовления супов и соусов.

КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Кондитерские изделия обладают большой калорийностью и содержат много веществ, не нужных организму в таких количествах.

Карамель на 80 процентов состоит из углеводов, практически не содержит белков, жиров, витаминов и минеральных веществ.

Шоколадные конфеты в среднем содержат 55 процентов углеводов, 30—39 процентов жира, 1—5,8 процента белка. В шоколаде сравнительно много калия и небольшое количество витамина *PP*.

Печенье, в зависимости от сорта, содержит 76—81 процент углеводов, 7,5—11,0 процента жира, 7—10 процентов белка, незначительное количество минеральных веществ и витаминов.

Пирожные и торты состоят на 40—65 процентов из углеводов и на 10—30 процентов из жира. Концентрация минеральных элементов и витаминов, как правило, ниже, чем у печенья. Калорийность — 350—500 килокалорий.

Мед — полезнейший продукт с богатым набором биологически ценных веществ. В нем содержится 38 процентов фруктозы и 36 процентов глюкозы. Фруктоза меда способствует лучшей работе

сердечной мышцы. В меде много витаминов B_1, C, B_2, B_5, PP и важных минеральных веществ: калия, железа, фосфора, кальция, фтора. Калорийность — 314 килокалорий.

ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Определенное количество жиров входит во все пищевые продукты. Их часто называют «невидимыми» в отличие от тех, которые непосредственно добавляют в пищу.

Сливочное масло содержит до 82 процентов жира, который хорошо усваивается, много витамина А и β-каротина.

На сливочном масле не рекомендуется жарить продукты.

Животные жиры (говяжий, бараний, свиной) отличаются очень высокой калорийностью (816—900 ккал), они состоят преимущественно из насыщенных тугоплавких жиров, особенно бараний и говяжий. Плохо усваиваются и окисляются в организме. Предпочтителен свиной жир, имеющий лучший состав и более низкую температуру плавления.

Растительные масла — биологически ценные пищевые продукты, содержащие незаменимые полиненасыщенные жирные кислоты, витамин *F*, токоферолы, β-каротин и другие полезные вещества. Растительные масла хорошо усваиваются. Они обладают большой энергетической ценностью (до 899 ккал).

Маргарин и кулинарные жиры изготовляются из растительного масла, животных топленых жиров и сливочного масла. Для повышения биологической ценности в маргарин добавляют фосфатиды и витамин *А*.

Наиболее ценные биологические составы у нерафинированного масла, поскольку в процессе очистки из него не удаляются фосфатиды, способствующие перевариванию и правильному обмену жиров в организме. На качество растительного жира особенно неблагоприятно влияет длительное нагревание, например, прожаривание в одном и том же количестве масла многих порций пирожков, хвороста и т. п.

ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Овощи, фрукты, ягоды являются источниками витаминов, минеральных солей, особенно калия, углеводов, фитонцидов и клетчатки. Обладая высокими вкусовыми качествами, овощи и фрукты возбуждают аппетит, повышают способность усвоения пищевых веществ. Они необходимы организму каждый день в любое время года. Когда нет свежих овощей и фруктов, нужно использовать замороженные и консервированные.

Картофель надо поставить на первое место по пищевой ценности. Картофель — хороший источник витамина *С*, однако к весне его содержание в картофеле уменьшается в 3—4 раза. Более устойчив витамин *PP*, который содержится в картофеле в сравнительно

большом количестве. Высока ценность картофеля как поставщика калия (до 570 мг в 100 г). В среднем за счет картофеля покрывается более половины суточной потребности в этом важном минеральном элементе. Вместе с картофелем организм получает и значительное количество фосфора.

Капуста — вкусный и полезный продукт. Имеется много видов капусты, но наиболее распространена белокочанная капуста. Она хороший источник витамина *C* (в 100 г — 45—60 мг). А самое важное, что капуста меньше, чем другие овощи и фрукты, теряет его при хранении, сохраняя даже весной достаточное количество витамина *C*. Квашеная капуста за счет своих кислот способствует подавлению гнилостных микробов и улучшению пищеварения. Клетчатка капусты активизирует работу кишечника. Содержащаяся в капусте тартроновая кислота препятствует отложению жира и потому рекомендуется детям, имеющим склонность к полноте. К тому же капуста хорошо утоляет голод.

Морковь содержит много β-каротина, из которого в организме синтезируется витамин А. В ней много витаминов *PP* и *E*.

Свекла содержит важные минеральные вещества, в ней имеется 95 процентов сахарозы. Вещества (антоцианы), придающие свекле красный цвет, обладают бактерицидным действием. Свекла стимулирует активность кишечника и обладает мочегонным действием.

Томаты (помидоры) — источник витаминов *C*, *PP*, β-каротина. В томатах сравнительно много калия.

Лук — хороший источник витамина *C* и β-каротина. В луковице содержание витамина *C* меньше только на 30%. Особое значение имеют находящиеся в луке и чесноке вещества — фитонциды. Они губительно действуют на вредную микрофлору. Кашица из лука и чеснока убивает за короткое время опасные для ребенка бактерии. Летучие вещества луковой кашицы сохраняют свои свойства в течение 30 минут, а чеснока — до нескольких суток. Поэтому лук и чеснок в определенной мере предохраняют от некоторых инфекционных заболеваний, в частности от гриппа.

Огурцы свежие и тем более соленые практически не содержат витаминов, но они состоят на 95 процентов из воды, которая представляет биологическую ценность.

Фрукты и ягоды — ценные продукты для растущего организма. Они имеют хорошие вкусовые качества и содержат много важных для организма витаминов, минеральных веществ и углеводов.

Много витамина *C* содержится в различных ягодах и фруктах (мг в 100 г продукта): шиповник (сухой) — 1200, черная смородина и облепиха — 200, земляника — 60, крыжовник — 30, малина — 25, цитрусовые (апельсины, лимоны, мандарины) — 40—60, яблоки — 13, слива — 10, груша — 5.

Наиболее богаты β-каротином (из которого образуется витамин *A*) следующие ягоды и фрукты (мг в 100 г продукта): облепиха — 10, шиповник — 2,6, абрикосы — 1,6, черноплодная рябина и хурма — 1,2, айва — 0,4.

Сравнительно много витамина *PP* содержится в абрикосах, малине, шиповнике и сливе.

Во фруктах и ягодах содержатся ценные минеральные вещества. По содержанию калия на первом месте стоят персики, затем следует черная смородина, абрикосы, крыжовник, виноград, яблоки. Значительное количество железа имеется в чернике, черной смородине, землянике и малине.

Фруктово-ягодные и овощные соки — очень ценные продукты. В соках, особенно с мякотью, содержится много витаминов, легкоусвояемых сахаров, минеральных элементов щелочного характера, микроэлементов. Содержание витамина *C* в соках (мг в 100 г продукта): из черной смородины — 86, апельсинов — 40, клубники — 34. Морковный и абрикосовый соки богаты каротином.

Знание качественных характеристик основных продуктов питания позволит составлять сбалансированный рацион для детей, вкусное и полноценное питание.

Приучайте детей к молоку и всевозможным молочным продуктам, различным кашам, мясным и рыбным блюдам.

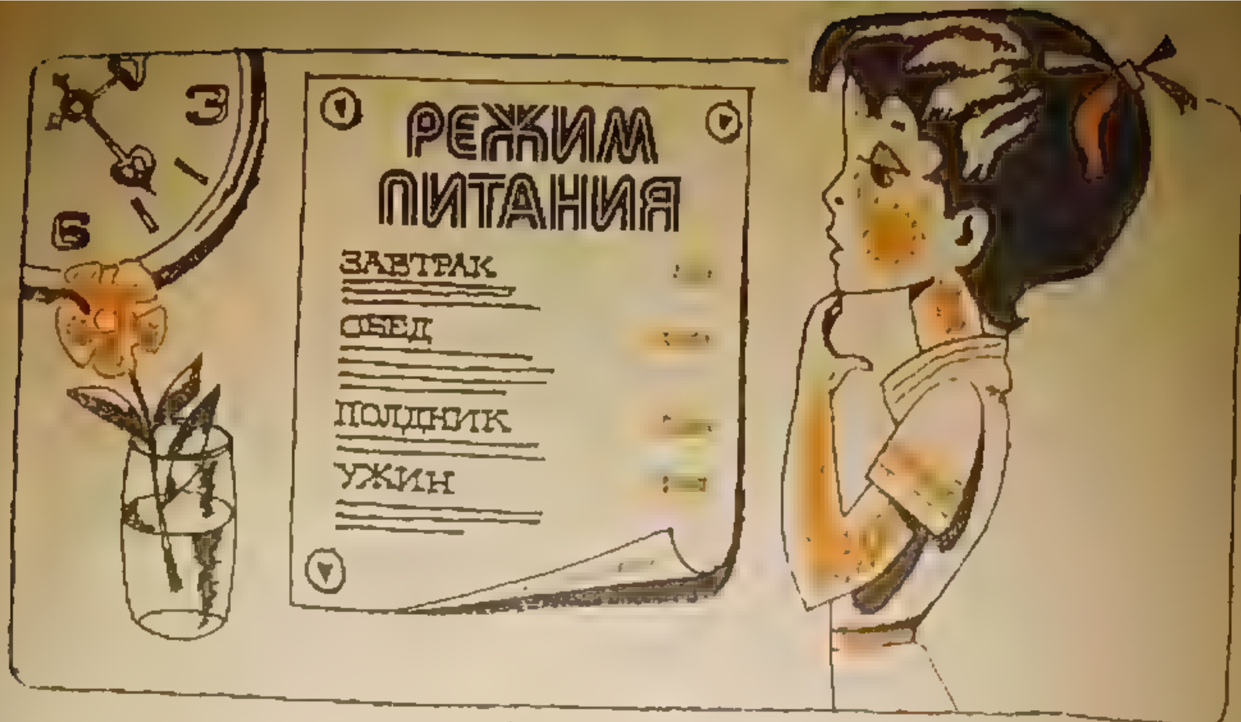
Пить давайте им соки, чай, воду — лучше кипяченую. Не приучайте малышей к лимонадам и таким «острым» напиткам, как пепси-кола, — в них много сахара и экстрактивных веществ, вредных для детского организма.

Сладости, ягоды и фрукты лучше давать после еды, чтобы не перебивать аппетит.

Поскольку в сельском хозяйстве сейчас используется много различных химикатов и удобрений, а также всевозможных опрыскивающих составов, не позволяйте детям есть немытые фрукты и овощи.

Составляя меню для ребенка, учитывайте его вкусы и переносимость им той или иной пищи.

Суточный рацион должен содержать пищевые вещества из всех описанных групп продуктов питания. Подсчитывая калорийность рациона, следует проявлять осторожность при замене одних пищевых веществ другими, содержащими одинаковое количество энергии (например, белки заменить углеводами и т. п.), чтобы не нарушить качественную полноценность пищи.



Правильные навыки питания воспитываются в детстве, поэтому следует позаботиться об их формировании с самого раннего возраста. Если, например, ребенок получает пищу в одно и то же время с отклонением не больше получаса, то в его организме вырабатывается рефлекс на усвоение съеденных продуктов. Аппетит в таких условиях отражает действительные потребности организма, а не привычку принимать пищу.

Механизм выработки в организме пищеварительных соков диктует определенные для каждого возраста интервалы между приемами пищи, правильное распределение ее объема и набора продуктов по времени суток. Так, после 18—19 часов не следует давать детям высококалорийную пищу.

Очень важно приучить ребенка есть медленно, тщательно пережевывать пищу. Размельченная и обильно смоченная слюной еда лучше усваивается. Завтрак и ужин должны занимать не менее 20 минут, обед — получаса.

Для лучшего переваривания пища должна быть не слишком холодной, а горячие блюда — иметь температуру 50—60 градусов.

Многих родителей волнует вопрос, как поступить, если у ребенка плохой аппетит. Заставлять есть насильно не следует. Это нервирует ребенка и не формирует у него положительного отношения к пище. Впечатлительных детей, которые забывают о еде потому, что увлечены чем-то другим, можно уговорить и проявить некоторую настойчивость. В остальных же случаях позволяйте ребенку не съедать того, чего ему не хочется, и кормите в следующий раз лишь в строго определенное время.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лучшая пища для новорожденных — материнское молоко. Оно содержит в нужных пропорциях все необходимое младенцу. Питание ребенка грудного возраста, как и его развитие, проходит под наблюдением врача детской поликлиники, где родители получают соответствующие рекомендации. Здесь же ограничимся лишь общими положениями, которые важно соблюдать родителям, которые хотят, чтобы ребенок правильно развивался.

Кроме грудного молока ребенок должен получать воду для питья от 50 до 100 миллилитров в холодное время года и до 200 миллилитров — в жаркое. Если не давать воды, то у него может ухудшиться аппетит, может подняться температура, нарушиться деятельность кишечника.

После месячного возраста ребенок нуждается в дополнительном поступлении витаминов и минеральных солей. Начните с 2—3 капель свежеприготовленного и тщательно процеженного морковного сока. Затем можно давать соки черносмородиновый, яблочный, виноградный, апельсиновый, лимонный, томатный и др. Доза соков постепенно увеличивается и в 6 месяцев достигает 50 миллилитров ежедневно, а к году — уже 80. После полугода ребенку можно давать 1 столовую ложку в день свекольного сока. Наблюдайте, не вызывает ли какой-либо из соков диатеза. Если у малыша бывают поносы, то лучше давать ему лимонный сок, а запоры — морковный и апельсиновый.

С 2 месяцев ребенку можно давать овощи: морковь, шпинат, салат, помидоры и др. Овощи варят в небольшом количестве воды, а затем пропускают через мясорубку или миксер. Чтобы обогатить это пюре витаминами, в него добавляют непосредственно перед едой немного сока сырых овощей.

Начиная с пятого или шестого месяца к рациону добавляют протертые сырые фрукты.

С 4-месячного возраста ребенку дают раз в день половинку желтка, а затем и целый.

Средний суточный объем пищи грудного ребенка в возрасте 1 месяца составляет 600 миллилитров, в 2 месяца — 800, 3 — 850, 4 — 900, с 5 месяцев и до года общий объем пищи — 1000 миллилитров. Эти цифры средние. Индивидуальную норму пищи, а также правила прикорма вам порекомендует врач.

Общие правила таковы. Прикорм начинают с малых количеств и увеличивают постепенно. Переходить к следующему виду пищи следует после того, как малыш привык к предыдущему и съедает свою норму. При введении новой пищи постепенно уменьшают количество кормлений грудью. Вода, соки, рыбий жир и кисель в прикорм не входят.

При искусственном и смешанном вскармливании старайтесь давать ребенку хоть сколько-нибудь грудного молока. Установлено, что если ребенок получает даже 30 процентов грудного молока, то все питательные вещества (особенно белки) искусственных смесей

хорошо усваиваются организмом, и малыш нормально развивается.

С 8—9 месяцев детям нужна достаточно жесткая пища, чтобы они могли упражнять зубы и десны. Не давайте им сосать, например, хлебную корку, так как она отбивает аппетит, лучше предложить кусочек лимона или хорошо вымытую резиновую игрушку.

Интервал между приемами пищи до года составляет 3—3,5 часа, при искусственном вскармливании — 4—5 часов, поскольку питательные смеси дольше задерживаются в желудке. Более частое, беспорядочное кормление разными порциями срывает выработку условнорефлекторных связей, нарушает физиологию пищеварения.

Процессы роста и совершенствование работы всех органов и систем требуют особого внимания к подбору продуктов питания детей в возрасте от года до 6 лет. Для детей этого возраста очень важно, чтобы в пище было достаточно витаминов *А, В, С* и минеральных солей. Для формирования зубов необходим кальций, которого больше всего в молочных продуктах. Приучайте детей к жесткой пище. Для этого мясо, например, готовьте преимущественно в виде гуляша, а не котлет и тефтелей. Яблоки и груши давайте целиком вместе с кожурой, которая хорошо очищает зубы и массирует десны.

Дополнить состав рациона питания дошкольников можно из табл. 10.

Давая ребенку еду, старайтесь, чтобы порции имели определенный объем (табл. 8). Излишняя масса пищи растягивает желудок, понижая тем самым и аппетит.

Пищу детей дошкольного возраста не следует сдабривать острыми приправами. Кормить ребенка рекомендуется 5 раз и распределять количество пищи так: первый завтрак в 8 часов — 20—25 процентов суточного рациона, второй завтрак в 11 часов — 10 процентов, обед в 14 часов — 30—35 процентов, полдник в 17 часов — 10 процентов, ужин в 19 часов — оставшаяся часть суточного рациона.

Детям, посещающим ясли или детский сад, дома дают только ужин в 19—20 часов.

Очень важно, чтобы дети не сидели за столом в ожидании еды, это утомляет их и снижает аппетит. Вкус пищи, ее температура, внешний вид имеют значение для правильного пищеварения. Сказки, игры отвлекают ребенка и замедляют выделение пищеварительных соков.

Таблица 8

Возрастные нормы объема суточного рациона

Возраст	Объем, мл
12—18 месяцев	1000—1100
18 месяцев — 3 года	1200—1300
3—5 лет	1300—1500
5—6 лет	1600—1800

Не пугайтесь, если у вашего ребенка пониженный аппетит и он весит меньше средней нормы. У таких детей отсутствие жировых отложений компенсируется их живостью, активностью. Если же ребенок апатичен, быстро утомляется, надо обратиться к врачу, чтобы выяснить причину похудания.

Тяжелым испытанием для родителей является анорексия (отсутствие аппетита). Как правило, это происходит с ребенком, чья мать чересчур добросовестно исполняет все предписания диетологии, не считаясь со вкусами и потребностями ребенка.

Существует три ключевых возраста, когда может возникнуть анорексия. Первый — в 5—6 месяцев, когда малыш начинает утверждать себя как личность и отдает предпочтение какой-то одной пище. Второй — в 2—3 года, когда ребенок использует свое право отказываться, сопротивляться. Третий — касается только девочек 13—14 лет в период их полового созревания. Это нервная анорексия, и она должна лечиться врачами.

Что же делать родителям 2—3-летних детей, отказывающихся от приема пищи?

Прибегать к уговорам бесполезно. Обманным путем или угрозами ничего не добиться. Остается одно средство. Предлагайте ребенку хорошо приготовленные и красиво оформленные блюда. Не заставляйте есть то, что он не любит. Приготовьте блюдо иначе или подберите ему замену. Не лишайте ребенка десерта, если еда осталась несъеденной, но и не увеличивайте порцию сладкого.

Будьте сдержанны. Самое главное — это взаимопонимание взрослого и маленького человека.

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Режим питания детей школьного возраста должен соответствовать режиму дня. В домашних условиях и в школе интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5—4,5 часа.

Учащиеся первой смены завтракают дома в 7—7.30 часов (20% суточного рациона), но не позднее, чем за 30 минут до выхода из дома. Второй завтрак (20% от суточного рациона) и в группах продленного дня и обед (35% от рациона) они получают в школе. Ужинают дети дома в 19—20 часов (25% от суточной нормы питания).

Школьники, обучающиеся во вторую смену, завтракают в 7—8 часов, обедают в 12—13 часов, полдник у них в 15—16 часов, ужин в 19—20 часов.

Суточный рацион должен соответствовать возрастным потребностям детей в энергии и пищевых веществах с учетом климатических условий, времени года, а также объема физических нагрузок. Очень важно включать в питание детей разнообразные пищевые продукты.

Для ориентира приводим следующие блюда на выбор.

Завтрак: творог, яйца, мясо, рыба, каша, макароны, овощное блюдо, овощной салат, хлеб с маслом и сыром, чай, молоко, кефир.

Обед: овощной салат, мясной, рыбный или овощной суп, на второе – мясное, рыбное, крупяное, творожное суфле и на десерт – компот, кисель, фрукты, ягоды.

Полдник: молоко, кефир, чай, настой шиповника, булочка, печенье, пряник, ватрушка, фрукты, ягоды.

Ужин: каша, макароны, овощи, творог, молоко, кефир, простокваша. Вечером следует избегать трудноперевариваемых (фасоль, бобы, горох) и жирных (сало, сметана) продуктов, а также тех, которые вызывают повышенную жажду.

Следует учитывать сочетаемость в рационе различных продуктов, их взаимозаменяемость и дополнение. Так, например, если на первое приготовлен крупяной суп, то второе блюдо должно быть с овощами. Для мясных блюд целесообразно давать овощные гарниры, а для рыбных — картофель. Лучше всего иметь сложные овощные гарниры: картофель, тушеная или отварная свекла, тушеная капуста и зеленый горошек, картофель и огурец.

В рационе школьников необходимо широко использовать различные салаты из свежих овощей с подсолнечным маслом. Растительное масло, как уже отмечалось, источник ценных веществ: витаминов, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных солей.

При определении объема пищи можно руководствоваться советами специалистов (табл. 9). Объем суточного рациона и некоторых наиболее часто употребляемых блюд предложен с учетом возрастных особенностей детей и подростков.

Таблица 9

Рекомендуемый объем пищи в граммах для детей и подростков

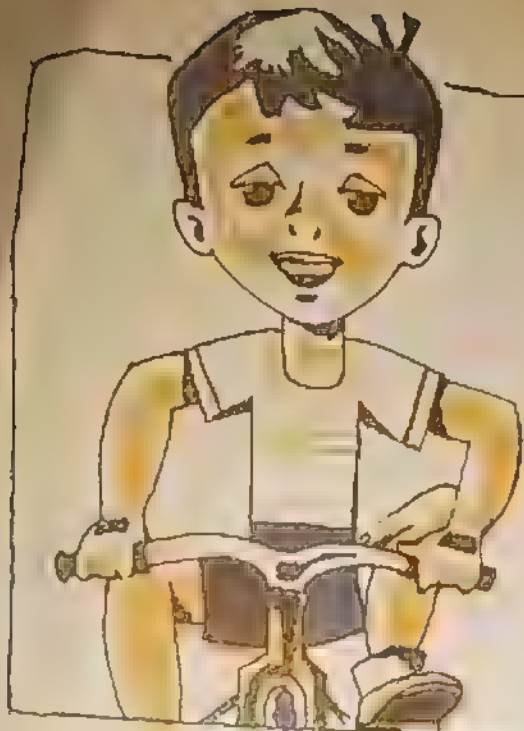
Пища	Возраст, лет		
	5—6	7—10	11—17
Каша или овощное блюдо (завтрак или ужин)	200	300	300—400
Чай или другой напиток	200	200	200
Первое блюдо (обед)	200—250	300—400	400—500
Котлеты, биточки, зразы, фрикадельки или пудинг	80—90	100	120
Гарнир	90—100	150—200	180—230
Компот, кисель, крем, желе	150—200	200	200
Салат	80—100	100	100
Пища, принимаемая за один раз	400—450	400—600	400—700
Суточный рацион в целом	1600—1900	2100—2300	2400—2700

Не перегружайте детский рацион жирами, мучными изделиями и сладостями. Специи употребляйте в небольшом количестве. Недопустимо давать детям крепкий чай, кофе.

Часто от подростков можно услышать, что хлеб и каши способствуют ожирению, а мясные и другие белковые продукты не вызывают прибавки веса. Это ошибочное мнение. Белковые продукты

...держат много жиров, которые могут быть усвоены только при ...ном объеме углеводов. Иначе в организме образуются недоокисленные продукты, отрицательно влияющие на жизнедеятельность организма. Поэтому вредно употреблять в пищу белковые блюда без гарнира или без хлеба.

Кроме того, хлеб и крупяные изделия нельзя исключать из рациона потому, что это важные поставщики белка, аминокислот, витамина B_1, который способствует усвоению продуктов и тормозит нарушение обмена веществ. Хлеб богат железом, необходимым для процессов кроветворения. Хлеб и крупы содержат клетчатку, без которой нарушается работа пищеварительных органов.



ЧТОБЫ ДЕТИ НЕ ПОЛНЕЛИ



Присмотритесь к своему ребенку. Может быть, он мало двигается, быстро устает, стал полноват? А если из-за этого над ним смеются сверстники? Ребенок обижается, уходит в себя, а вы все усердствуете, засовывая ему в рот лишний кусок послаще. Остановитесь!

Обдумывая, что приготовить на завтрак, обед или ужин, помните, что с имеющейся детской предрасположенностью к полноте в будущем будет трудно бороться.

На ожирение влияет и наследственность. Так, в семьях, где у обоих родителей нормальная масса тела, только 9 процентов детей страдают полнотой. В семьях, где полный один из родителей, 50 процентов детей страдают ожирением, а если оба родителя тучные, то в 70–80 процентах случаев такими же будут и их дети. Будут, если родители не станут с первых дней жизни ребенка контролировать его вес.

Увы, многие будущие мамы пренебрежительно относятся во время беременности к диете и злоупотребляют жирной пищей, мучными и сладкими изделиями. В итоге, растет число новорожденных с избыточным весом. В Москве, например, таких детей насчитывается около 14 процентов. Их организм имеет пониженную сопротивляемость к микробам, поэтому они чаще сверстников подвержены различным заболеваниям.

Широко используемый в детском питании сахар-песок и сахар-рафинад почти на 100 процентов состоит из сахарозы. Сахар относят к рафинированным продуктам, поскольку он почти не содержит балластных веществ, витаминов, минеральных солей. Избыток сладостей (мороженого, кондитерских изделий) способствует развитию кариеса зубов и отрицательно сказывается на состоянии здоровья.

Специалистами установлено, что наличие в организме неиспользованного сахара усиливает превращение в жир пищевых веществ, приводит к снижению иммунитета, диабету, аллергическим реакциям.

Это вовсе не значит, что сахар нужно совсем исключить из рациона. Известный специалист по гигиене питания профессор К. С. Петровский, рекомендуя ограничить употребление сахара, варенья, кондитерских изделий, подчеркивает: «Дело в том, что все сахара легко растворяются и всасываются, быстро превращаясь в жир, а также стимулируют это свойство у других продуктов. Кроме того, избыток сахаров отрицательно сказывается на функциях поджелудочной железы и способствует повышению уровня холестерина в крови.

Однако известна и роль сахара как источника образования в организме гликогена — вещества, питающего печень, мышцы и сердце. Все тот же сахар — важнейшее средство нормализации деятельности центральной нервной системы. Поэтому многочисленными исследованиями установлен предел, ниже которого ограничивать сахар нерационально».

Для снижения калорийности питания используют фруктовый сахар — фруктозу (содержится в меде, сладких фруктах, бахчевых культурах, ягодах и овощах). Фруктоза почти вдвое слаще сахара, поэтому ее употребляют в меньшем количестве. Надо помнить, что при продолжительном кипячении фруктоза разрушается. Закладывать ее в кисели, компоты и т. п. следует в конце варки.

Не кормите малыша только молоком и жидкими кашами, даже если он их очень любит и отвергает другую пищу. Обязательно нужно разнообразить рацион: это приостановит увеличение веса ребенка. Много вреда приносит стремление давать детям что [illegible] повкуснее, пожирнее. В результате дети быстро толстеют. У [illegible] таких детей цветущий вид, лабораторные исследования [illegible] у них отклонения в обмене веществ. Если вовремя не [illegible] появляется ожирение и его спутники — заболевания желчного пузыря, диабет, болезни суставов и др.

Установлено, что 75 процентов болезней начинаются с детства. Наиболее интенсивно жировые клетки формируются на первом году жизни. Если в этом возрасте перекармливать ребенка, то количество жировых клеток у него может увеличиться втрое по сравнению с нормой. Эти клетки уже никогда не исчезнут, каждая [illegible] может лишь уменьшаться или увеличиваться в размерах, и ребенок будет пожизненно обречен на ограничения в питании, чтобы не быть толстым.

Обменные процессы у детей не только повышены по сравнению со взрослыми, но и чрезвычайно неустойчивы. Поэтому у них [illegible] нарушается обмен веществ. Особенно опасны в этом [illegible] периоды наиболее интенсивного роста организма — так называемые периоды «вытягивания»: первый из них приходится на [illegible], второй — на 12—15 лет.

Непросто бороться с полнотой тех детей, которые много едят на нервной почве.

То же происходит и с детьми по природе флегматичными, робкими. Они постоянно жуют, потому что чувствуют себя ... непонятыми родителями или сверстниками. Еда становится их защитой, приносит успокоение.

Родители должны в таких случаях задуматься над поведением ребенка, постараться понять его. Режим ограничений здесь не поможет. Надо завоевать доверие ребенка, установить с ним контакт. Этому ребенку требуется ласка, а не шоколадка.

Выяснить, имеется ли у вашего ребенка избыточный вес, поможет табл. 4. Легкая полнота малыша не требует специального режима, а вот превышение веса на 15 процентов против нормы должно обеспокоить родителей.

С чего же начинать режим ограничений?

Надо снизить в рационе содержание сахара, меньше употреблять кремов, пирожных, сладостей, жирных продуктов.

Однако нельзя лишать ребенка продуктов, необходимых для роста: мяса, яиц, рыбы, молока. Еду давайте ему 4 — 5 раз в день, включая в рацион овощи и фрукты в сыром виде и отварные, молоко, кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простоквашу), нежирный творог и сыр, постное мясо и рыбу. Салаты заправляйте растительным маслом.

Помните, что калорийность рациона должна соответствовать потребностям ребенка при нормальном весе. Практически это будет уже ограничение, так как у полных детей обычно повышенный аппетит. Причем сокращать в рационе питания нужно жиры и углеводы, количество же белков во время разгрузочных диет, как правило, увеличивают. Конкретные советы по снижению калорийности питания может дать врач.

Давайте ребенку сыр: он необходим для его роста. Учтите, что сухие сыры (типа швейцарского) более питательны, чем плавленые, к ним не обязателен хлеб.

Не лишайте детей десерта, только вместо крема или пирожного дайте чуть сладкий компот или сок, приготовленный без сахара. Разумеется, вы не будете угощать при малыше остальных чем-то более вкусным.

На полдник и перед сном надо подать кефир или фрукты.

Следите, чтобы ребенок ел медленно. Ведь сигнал об утолении голода поступает в мозг лишь через 20 минут после начала приема пищи.

Еду лучше давать в маленьких тарелках и накладывать ее немного, чтобы ребенок все съел.

Основное количество пищи рекомендуется съедать в первой половине дня, поскольку в это время организм более активен и еда лучше переваривается. Из глубины времен дошли до нас слова арабского ученого Абуль-Фарадия: «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел».

Подростки, особенно девочки, ради стройной фигуры нередко истязают себя диетами, позаимствованными у взрослых. Такое по-

[illegible] нельзя, иначе в жизнедеятельности организма [illegible] неисправимые нарушения.

Сосредоточив внимание на ограничениях в питании, не [illegible] физических нагрузках. Полные дети редко участвуют в [illegible] играх сверстников. Они быстро устают, предпочитают [illegible] и полежать на диване с книгой, что в свою очередь увеличивает запас жира.

Мало сказать дочке или сыну: «Иди побегай по улице» или «Займись физическими упражнениями». Придется и самим заняться физкультурой с ребенком, выйти на улицу погонять с ним мяч [illegible] играть в подвижные игры, в выходные дни отправиться в поход, покататься на лыжах или велосипеде и т. д.

Не только детям, но и взрослым [illegible] сократить время [illegible] телепередач. Проведенное [illegible] в США обследование 2 [illegible] в возрасте 6 — 11 лет показало прямую зависимость [illegible] временем телепросмотров и ожирением. Каждый [illegible] проведенный у телеэкрана, оборачивается увеличением [illegible] на 2 процента в год.

Устройте дома [illegible] себя и детей, [illegible] проеме укрепите турник. Ведь физическая активность резко повышает энергозатраты организма, а значит, и сгорание жиров.

[illegible] важно [illegible] поддерживать массу его тела на должном уровне. [illegible] вам в этом соблюдение следующих правил:

не перекармливайте детей, [illegible] их вес [illegible] раннего во[illegible]

вместо тортов и [illegible] покупайте [illegible], раки [illegible] и т. д.;

используйте любую возможность для занятий [illegible] скими упражнениями дома и на воздухе.

НОВОЕ В КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ ПИЩИ



Традиционная технология приготовления блюд нередко приводит к разрушению белков, жиров, углеводов, витаминов и других очень важных для организма веществ, что резко снижает ценность пищевых продуктов

Руководителем Центра здорового питания при Московском институте народного хозяйства им. Г. В. Плеханова кандидатом технических наук В. С. Михайловым разработан щадящий метод приготовления пищи. Главная идея метода состоит в том, чтобы исключить процессы жарения, пассерования или ограничить их, а при варке резко сократить время тепловой обработки за счет чередования нагревания и настаивания продукта (метод «антракта»). Таким путем удается сохранить практически все ароматические и вкусовые свойства пищи, одновременно ослабив разрушающее воздействие высоких температур.

Кроме того, почти все блюда рекомендуется обогащать добавлением овощей, фруктов, трав, кореньев, в том числе и дикорастущих. Предлагается также готовить пищу на овощной «подушке», то есть перемежать слои любых продуктов овощами и зеленью, а кондитерские изделия дополнять наполнителями из круп, овощей, фруктов и трав.

Покупая в магазине крупы, многие отдают предпочтение двум-трем — рисовой, гречневой, манной. А между тем и другие крупы обладают немалыми достоинствами. В пшене больше, чем в гречке, магния, каротина и витамина B_1 и не меньше крахмала. В перловой крупе крахмала даже больше, чем в пшене и гречке, а магния, фосфора в 2 раза больше, чем в рисе.

Вообще же, самые полезные каши получаются из крупяных сме

ты. Если переслаивать их овощами, то биологическая ценность блюда резко возрастает, а калорийность снижается.

Вот как это делается. На дно кастрюли укладывают овощи (нарезанные и очищенные), покрывают их слоем крупы, требующей более длительной тепловой обработки (например, перловой), затем — еще один слой овощей и другой крупы (например, пшенной), на нее кладется новый слой овощей и т. д. Все это заливают кипящей соленой водой. Доводят массу до кипения, проваривают 5 — 8 минут и снимают с огня. Накрывают плотно крышкой (можно еще накрыть сложенным в четверо полотенцем) и настаивают 20 минут. В процессе приготовления блюдо не перемешивают.

Масло, сметану, майонез и другие приправы добавляют (уже на столе) по вкусу. Блюдо получается необычное, а главное — полезное.

Так же готовят и любые макаронные изделия.

Молочные продукты следует оберегать от излишнего нагревания. Известно, например, что творог, приготовленный в виде сырников или запеканок, плохо усваивается организмом. Чтобы сохранить его питательные свойства, блюдо можно приготовить по следующему рецепту. На дно кастрюли укладывают нарезанные соломкой овощи (лучше сладковатые: тыкву, морковь, кабачки, патиссоны, перезрелые огурцы), затем слой (1 — 2 см) сухой манной крупы, сверху выкладывают творог, разведенный с молоком в пропорции 1:2. Массу доводят до кипения и настаивают без перемешивания 5 — 10 минут. Перед едой блюдо можно приправить [illegible] сметаной.

На основании нового [illegible] В. С. Михайлов и терапевт-диетолог кандидат медицинских наук В. Н. Воробьев разработали рецепты блюд для снижения веса у детей и взрослых. О своей методике приготовления пищи авторы говорят: «Быстро готовить — медленно есть», как и требуется в диетическом питании. Вот их рекомендации.

Продукты надо подвергать минимальной тепловой обработке при варке и запекании, а жарения лучше избегать.

Для приготовления картофеля его очищают, нарезают тонкими кружочками, заливают кипящей соленой водой так, чтобы он был только покрыт. Доводят до кипения, варят еще 2 — 3 минуты и настаивают под крышкой 15 — 20 минут. На стол подают вместе с отваром, в котором картофель варился, и добавляют в блюдо растительное масло.

Не выбрасывайте листья от корнеплодов (свеклы, редиса, моркови, репы и др.). Их надо хорошо промыть, мелко нарубить и использовать в супе или в качестве гарнира в сыром виде. Для этого листья заливают горячей соленой водой и доводят до кипения.

Используйте для добавки в готовый суп рубленую крапиву, подорожник, листья и соцветия одуванчика, листья смородины, малины, черники, земляники, шиповника и другие дикорастущие растения в сыром виде.

Жиры добавляйте в уже готовые блюда.

Для лучшей сохранности белков молока кипятите его с овощами

[illegible] На дно кастрюли укладывают нарезанные кружками [illegible] (морковь, тыкву, листья капусты и др.) или промытые крупы, [illegible] наливают немного воды. Смесь доводят до кипения и осторожно без перемешивания вливают молоко. После закипания [illegible] [illegible] сливают, а овощи или крупы используют для приготовления [illegible] блюд.

Борщ-пятиминутка. [illegible] морковь [illegible] растительным маслом и томатной пастой. В [illegible] [illegible] подготовленные овощи, [illegible] [illegible] [illegible] Добавляют соль перед [illegible]. Подают [illegible] с различными приправами и заправками (кислым молоком, [illegible] сывороткой и др.).

Винегрет. Состав такой: 2 картофелины, 2 свеклы, 1 [illegible] [illegible] [illegible] ложки растительного [illegible] соль, 1/2 стакана воды. Очищенный картофель нарезать [illegible] проварить 5 [illegible] [illegible] под крышкой 15–20 минут. [illegible] [illegible] порубить лук. Все смешать [illegible] [illegible] заправкой. Для заправки [illegible] [illegible]. Смешать его с растительным [illegible] пропущенными через мясорубку солеными огурцами.

Творожная кашка. Морковь натирают, [illegible] с [illegible] кипяченым или пастеризованным молоком.

Яичная кашка. 2 яйца [illegible] со 100 граммами [illegible] [illegible] 1/2 стакана молока, добавляют соль. Массу [illegible] [illegible] доводят до кипения. Подают в горячем [illegible] виде со сливочным или растительным маслом.

Молочные каши [illegible] морковь, [illegible] [illegible] кабачков, свежих огурцов и др. [illegible] [illegible] перловую, [illegible] рис, пшеничную и др. В [illegible] [illegible] овощи, затем смесь круп [illegible] [illegible] предварительно замоченных в течение 1–1,5 часа), [illegible] [illegible] горячей соленой водой так, чтобы крупа была только покрыта [illegible] [illegible] и оставляют под крышкой на 20 [illegible] [illegible] вводят молоко так, чтобы оно было [illegible] [illegible] [illegible] до кипения и [illegible] 1–2 [illegible] [illegible] сливочным маслом или маргарином [illegible] перед подачей на стол.

Пища, приготовленная по предлагаемым рецептам, [illegible] [illegible] необычной на вкус. Однако не спешите от нее отказаться [illegible] очень полезна! Предложите детям сначала попробовать [illegible] небольшую порцию. Постепенно дети привыкнут к новой пище [illegible] и все члены семьи оценят ее достоинства.

Вы познакомились с основными правилами рационального питания. В правильном составлении пищевого рациона вам помогут сведения о калорийности и питательной ценности наиболее употребляемых продуктов, приведенные в табл. 10. О содержании витаминов в продуктах читатель узнает из табл. 11. Это поможет сделать рацион питания в вашей семье наиболее полноценным и разнообразным.

Приятного вам аппетита!

Калорийность и питательная ценность продуктов

Продукт (100 г)	Калорийность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5
Молоко и молочные продукты				
Молоко пастеризованное 3,5%-ной жирности	61	2,8	3,5	4,7
Сливки 10%-ной жирности	118	3,0	10,0	4,0
Сливки 20%-ной жирности	206	2,8	20,0	3,7
Сметана диетическая 10%-ной жирности	115	3,0	10,0	2,9
Сметана 30%-ной жирности	294	2,4	30,0	3,1
Творог жирный	232	14,0	18,0	2,8
Творог нежирный	88	18,0	9,6	1,8
Творог мягкий диетический	170	16,0	11,0	1,0
Сырки и масса творожные особые	341	7,1	23,0	27,5
Сырки творожные детские	315	9,1	26,0	27,5
Кефир жирный	56	2,8	3,2	4,1
Кефир нежирный	30	3,0	0,05	3,8
Простокваша	58	2,8	3,2	4,1
Ряженка 6%-ной жирности	84	3,0	6,0	4,1
Консервы молочные				
Молоко сгущенное стерилизованное	140	7,0	8,3	9,5
Молоко сгущенное с сахаром	320	7,2	8,5	56,0
Сыры				
Голландский круглый	377	23,7	30,5	–
Костромской	345	25,2	26,2	–
Российский	360	23,0	29,0	
Латвийский	319	23,2	24,3	–
Советский	389	24,7	31,2	
Чеддер	379	23,5	30,5	
Швейцарский	396	24,9	31,8	
Брынза из коровьего молока	260	17,9	20,1	
Сулугуни	285	19,5	22,0	–
Российский плавленый	340	22,0	27,0	–
Колбасный копченый	270	23,0	19,0	–
Мороженое				
Молочное	126	3,2	3,5	21,3
Пломбир	227	3,2	15,0	20,8
Эскимо	270	3,5	20,0	19,6
Мясо и мясные продукты				
Говядина I категории	218	18,6	16,0	—
Баранина I категории	209	15,6	16,3	—
Свинина мясная	357	14,3	33,3	—
Свинина жирная	491	11,7	49,3	—
Телятина I категории	357	19,7	2,0	—
Печень	105	17,9	3,7	—
Почки	86	15,2	2,8	—
Язык	173	16,0	12,1	—

Продолжение

1	2	3	4	5
Колбасные изделия				
Докторская вареная	257	12,8	22,2	1,5
Любительская вареная	301	12,2	28,0	—
Любительская копченая	420	17,3	39,0	—
Сервелат	425	16,1	40,1	—
Армавирская полукопченая	423	15,2	40,2	—
Одесская полукопченая	402	14,8	38,1	—
Любительская сырокопченая	514	20,9	47,8	—
Московская сырокопченая	473	24,8	41,5	—
Сардельки говяжьи	215	11,4	18,2	1,5
Сардельки свиные	332	10,1	31,6	1,9
Сосиски молочные	266	11,0	23,9	1,6
Продукты из свинины				
Ветчина в форме	279	22,6	20,9	—
Окорок тамбовский	288	14,3	25,6	—
Грудинка сырокопченая	605	8,9	63,3	—
Корейка сырокопченая	469	10,5	47,4	—
Шпик свиной	841	1,4	90,0	—
Консервы мясные				
Говядина тушеная	220	16,0	17,0	—
Свинина тушеная	349	14,9	32,2	—
Птица				
Цыплята (бройлеры)	183	18,7	16,1	0,5
Куры I категории	241	18,2	18,4	0,7
Гуси I категории	418	15,2	39,0	—
Утки I категории	405	15,8	38,0	—
Индейка I категории	276	14,5	22,0	—
Яйцепродукты				
Яйца куриные	157	12,7	11,5	0,7
Рыба				
Горбуша	147	21,0	7,0	—
Камбала дальневосточная	90	15,7	3,0	—
Карп	117	16,0	5,3	—
Ледяная	91	17,7	2,2	—
Минтай	77	15,9	0,9	—
Мойва	217	13,6	18,1	—
Навага дальневосточная	69	15,1	0,9	—
Окунь морской	103	18,7	3,3	—
Окунь речной	82	18,5	0,5	—
Осетр	164	16,4	10,4	—
Сайда	81	14,1	0,5	—
Сайра	205	19,6	14,1	—
Севрюга	160	16,9	10,3	—
Сельдь иваси крупная	234	19,5	17,3	—
Скумбрия дальневосточная	239	19,3	19,0	—
Сом	115	17,2	5,1	
Ставрида океаническая	114	18,5	4,5	
Судак	84	18,4	1,1	

1	2	3	4	5
Треска	69	16,0	0,6	—
Хек серебристый	86	16,6	2,2	—
Щука	84	18,4	1,1	—
Нерыбные продукты моря				
Кальмар (мясо)	110	18,0	4,2	—
Креветки дальневосточные (мясо)	95	18,9	2,2	—
Паста „Океан“	92	13,6	4,2	—
Икра				
Икра кетовая	230	31,2	11,7	—
Минтаевая пробойная	131	28,4	1,9	—
Осетровая зернистая	203	28,9	9,7	—
Осетровая паюсная	236	36,6	10,2	—
Рыбные консервы в масле				
Сайра бланшированная	283	18,3	23,3	
Шпроты	363	17,4	32,4	0,4
Рыбные консервы в томатном соусе				
Горбуша	132	14,5	5,1	6,9
Камбала	125	12,6	5,4	6,3
Ставрида	110	14,8	2,3	7,3
Судак	108	14,0	4,0	3,6
Пищевые жиры				
Масло сливочное несоленое	748	0,5	82,5	0,8
Масло крестьянское несоленое	661	0,8	72,5	1,3
Масло топленое	887	0,3	98,0	0,6
Масло сливочное бутербродное	566	2,5	61,5	1,7
Масло подсолнечное рафинированное	899	—	99,9	
Масло оливковое рафинированное	897	—	99,8	—
Маргарин столовый молочный	743	0,3	82,0	1,0
Жир кулинарный „Украинский“	897	—	99,7	
Майонез столовый „Провансаль“	624	2,8	67,0	2,6
Хлеб				
Хлеб ржаной простой	181	6,6	1,2	34,2
Хлеб бородинский	207	6,8	1,3	40,7
Хлеб орловский формовой	202	6,1	1,0	40,6
Хлеб рижский	245	5,5	1,1	51,5
Хлеб пшеничный подовый	239	7,9	1,0	48,1
Булочные изделия				
Батон простой	235	8,0	0,8	48,9
Булки городские	261	7,8	2,5	50,5
Батон нарезной	262	7,7	3,0	49,8
Лепешки ржаные	307	7,7	17,7	43,8
Баранки и сухари				
Баранки простые	284	9,0	1,1	58
Соломка сладкая	373	4,7	6,0	69,2
Сухари сливочные	398	8,5	10,8	66

1	2	3	4	5
Крупы				
Манная	328	10,3	1,0	67,7
Гречневая ядрица	335	12,6	3,3	62,1
Рисовая	330	7,0	1,0	71,4
Пшено	348	11,5	3,3	66,5
Овсяные хлопья „Геркулес"	305	11,0	6,2	51,2
Перловая	320	9,3	1,1	66,6
Зернобобовые				
Горох	298	20,5	2,0	48,6
Фасоль	292	21,0	2,0	46,6
Соя	332	34,9	17,3	9,2
Кондитерские изделия				
Сахар-песок	379	—	—	99,8
Карамель с фруктово-ягодной начинкой	357	0,1	0,1	80,9
Драже ореховое	552	11,9	38,3	50
Конфеты шоколадные	569	4,0	39,5	51,3
Конфеты фруктово-помадные	346	сл.	сл.	90,6
Ирис	400	3,6	7,3	83,5
Мармелад	302	сл.	0,1	69,2
Шоколад без добавлений	544	5,4	35,3	52,6
Какао порошок	384	24,2	17,5	27,9
Пастила	310	0,5	сл.	80,4
Зефир	304	0,8	сл.	78,3
Халва тахинная	516	12,7	29,9	50,6
Халва подсолнечная ванильная	523	11,6	29,7	54,0
Мед натуральный	314	0,8	—	80,3
Варенье, джем, повидло				
Варенье из клубники	271	0,3	0	70,9
Варенье из сливы	281	0,4	0	73,4
Варенье из черноплодной рябины	246	0,4	0	63,8
Джем из черной смородины	265	0,6	0	68,2
Повидло яблочное	250	0,4	0	65,3
Пюре яблочное	78	0,6	0,1	19,2
Мучные кондитерские изделия				
Печенье сдобное	458	10,4	5,2	76,8
Вафли с жиросодержащими начинками	539	3,4	30,2	64,7
Пряники	350	4,8	2,8	77,7
Пирожное с кремом	555	5,4	38,6	36,4
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	351	4,7	9,3	63,2
Пирожное миндальное	431	8,5	16,2	65,5
Овощи				
Картофель	80	2,0	0,4	16,3
Горошек зеленый	73	5,0	0,2	12,8
Кабачки	23	0,6	0,3	4,9
Капуста белокачанная	27	1,8	0,1	4,7
Лук репчатый	41	2,0	—	6,5

Продолжение

1	2	3	4	5
Морковь	33	1,3	0,1	6,0
Огурец	14	0,8	0,1	2,6
Свекла	42	1,5	0,1	9,1
Редис	21	1,2	0,1	3,8
Бахчевые				
Арбуз	38	0,7	0,2	8,8
Дыня	38	0,6	—	9,1
Фрукты				
Абрикосы	41	0,9	0,1	9,0
Бананы	89	1,5	0,1	21
Вишня	52	0,8	0,5	10,3
Инжир	44	0,7	0,2	11,2
Слива	43	0,8	—	4,6
Финики	271	2,5	—	68,5
Хурма	53	0,5	—	13,2
Яблоки	45	0,4	0,4	9,8
Апельсины	40	0,9	0,2	8,1
Грейпфрут	35	0,9	0,2	6,5
Лимоны	33	0,9	0,1	3,0
Мандарины	40	0,8	0,3	8,1
Ягоды				
Виноград	65	0,6	0,2	15,0
Малина	42	0,8	0,3	8,3
Смородина черная	38	1,0	0,2	7,3
Клубника	34	0,8	0,4	6,3
Облепиха	53	0,4	2,5	5,0
Грибы				
Белые свежие	23	3,7	1,7	1,1
Белые сушеные	158	21,1	4,8	7,6
Шампиньоны свежие	27	4,3	1,0	0,1

Таблица 11

Содержание витаминов в различных продуктах

Продукты (100 г)	Витамины (мг)					
	C	B_1	B_2	PP	A	β-каротин
Молоко и молочные продукты						
Молоко пастеризованное	0,6	0,02	0,13	0,10	0,02	—
Сливки 10% жирности	0,50	0,03	0,10	0,15	0,06	—
Сливки 20% жирности	0,30	0,03	0,11	0,10	0,15	—
Сметана 30% жирности	0,80	0,02	0,10	0,07	0,23	—
Творог нежирный	0,50	0,04	0,25	0,45	0,10	—
Творог жирный	0,50	0,05	0,30	0,30	0,10	—
Кефир	0,70	0,03	0,17	0,14	0,02	—
Простокваша	0,80	0,03	0,13	0,14	0,02	—
Ацидофилин	0,80	0,04	0,16	0,13	0,02	—
Молочные консервы						
Молоко сухое цельное	4,0	0,27	1,30	0,70	0,13	—
Молоко сгущенное с сахаром	1,0	0,06	0,38	0,20	0,04	—
Сливки стерилизованные 25% жирности	1,0	0,04	0,18	0,17	0,18	—
Сыры						
Голландский	2,8	0,03	0,38	0,20	0,21	—
Костромской	3,0	0,03	0,36	0,20	0,23	—
Российский	1,6	0,04	0,30	0,15	0,26	—
Советский	1,5	0,04	0,30	0,10	0,27	—
Швейцарский	1,5	0,05	0,50	0,10	0,27	—
Российский (плавленый)	1,2	0,02	0,39	0,15	0,15	—
Мясо и мясные продукты						
Говядина I категории	сл.	0,06	0.15	4,70	сл.	—
Баранина I категории	сл.	0,08	0,14	3,80	сл.	—
Свинина мясная	сл.	0,52	0,14	2,60	сл.	—
Свинина жирная	сл.	0,40	0,10	2,20	сл.	—
Телятина I категории	сл.	0,14	0,23	5,80	сл.	—
Печень	3,3	0,30	2,19	9,0	8,2	—
Почки	1,0	0,39	1,80	5,7	0,23	—
Мозги	—	0,12	0,19	3,0	—	—
Колбасы						
Докторская вареная	—	0,22	0,15	2,45	0,01	—
Любительская вареная	—	0,35	0,21	2,15	—	—
Отдельная вареная	—	0,12	0,16	3,18	—	—
Украинская полукопченая	—	0,19	0,20	2,25	—	—
Столичная сырокопченая	—	0,35	0,25	4,15	—	—
Сосиски столичные	—	0,18	0,15	2,25	—	—
Сардельки свиные	—	0,25	0,12	2,00	—	—
Продукты из свинины						
Грудинка копченая	сл.	0,31	0,08	1,65	сл.	—
Корейка копченая	сл.	0,32	0,06	2,25	сл.	—
Корейка сырокопченая	сл.	0,61	0,07	2,30	сл.	—
Окорок тамбовский	сл.	0,52	0,13	2,00	сл.	—

Продукты (100 г)	Витамины (мг)					
	C	B_1	B_2	PP	A	β-каротин
Консервы мясные						
Говядина тушеная	сл.	0,02	0,15	4,00	сл.	—
Свинина тушеная	сл.	0,14	0,14	2,45	сл.	—
Птица						
Цыплята (бройлеры)	2,0	0,04	0,15	6,1	0,04	
Куры I категории	1,8	0,07	0,15	7,7	0,07	
Утка I категории	сл.	0,12	0,17	5,8	0,05	
Яйцепродукты						
Яйцо куриное	—	0,07	0,44	0,19	0,25	—
Рыба						
Горбуша	сл.	0,20	0,16	2,50	0,03	—
Камбала дальневосточная	1,0	0,06	0,11	1,0	сл.	—
Кета	1,8	0,14	0,13	1,5	0,02	—
Минтай	1,8	0,11	0,11	1,00	0,01	—
Мойва	0,2	0,03	0,15	0,80	0,04	—
Натотения	0,2	0,12	0,10	2,30	0,08	—
Окунь морской	1,4	0,11	0,12	1,60	0,01	—
Палтус	0,2	0,30	2,00	1,70	0,10	—
Судак	3,0	0,08	0,11	1,00	0,01	—
Треска	1,0	0,09	0,16	2,30	0,01	—
Хек серебристый	—	0,12	0,10	1,3	0,01	—
Сом	1,2	0,14	0,12	0,90	0,01	—
Щука	1,6	0,11	0,14	1,10	сл.	—
Нерыбные продукты моря						
Кальмар (мясо)	1,50	0,18	0,09	2,54	—	—
Креветки	1,4	0,06	0,11	3,0	сл.	—
Крабы	1,0	0,05	0,08	3,0	0,03	—
Паста „Океан"	1,7	0,07	0,08	2,0	—	—
Морская капуста	2,0	0,04	0,06	0,40	—	—
Икра						
Осетровая (зернистая)	2,0	0,28	0,37	1,50	0,18	—
Минтаевая (пробойная)	2,3	0,67	0,22	0,30	0,04	—
Соленая рыба						
Горбуша	1,2	0,20	0,16	2,60	сл.	—
Килька каспийская	—	0,01	0,13	3,70	0,06	—
Сельдь атлантическая	0,8	0,02	0,13	1,84	0,07	—
Рыбные консервы натуральные						
Горбуша	1,6	0,03	0,14	2,75	сл.	—
Печень трески	3,4	0,05	0,41	1,74	4,40	—
Скумбрия атлантическая	1,3	0,02	0,23	3,16	сл.	—

Продукты (100 г)	Витамины (мг)					
	C	B_1	B_2	PP	A	β-каротин
Рыбные консервы в масле						
Сайра	1,9	0,03	0,22	2,80	сл.	—
Шпроты	1,5	0,04	0,12	1,00	0,14	—
Скумбрия атлантическая	1,3	0,03	0,17	3,62	сл.	—
Ставрида	1,4	0,04	0,12	2,84	сл.	—
Рыбные консервы в томате						
Камбала	2,1	0,07	0,12	1,50	сл.	—
Ставрида атлантическая	5,3	0,07	0,12	1,78	сл.	—
Пищевые жиры						
Масло сливочное крестьянское	—	0,01	0,12	0,05	0,40	—
Масло сливочное любительское	—	сл.	0,10	0,05	0,45	—
Масло сливочное несоленое	сл.	сл.	0,10	0,05	0,54	—
Бутербродное масло	сл.	0,01	0,13	сл.	0,40	—
Маргарин молочный	сл.	сл.	0,02	0,02	сл.	—
Хлеб						
Хлеб ржаной формовой	—	0,18	0,08	0,67	—	0,006
Хлеб орловский	—	0,17	0,08	1,14	—	0,003
Хлеб пшеничный из обойной муки	—	0,23	0,09	3,40	—	0,004
Булочные изделия						
Батон нарезной	—	0,16	0,05	1,57	сл.	0,01
Булка ярославская	—	0,16	0,06	1,54	сл.	0,003
Сдоба выборгская	—	0,11	0,05	0,42	0,001	—
Крупы						
Манная	—	0,14	0,04	1,2	—	—
Гречневая ядрица	—	0,43	0,20	4,19	—	0,006
Овсяные хлопья „Геркулес“	—	0,45	0,10	1,0	—	—
Овсяная	—	0,49	0,11	1,0	—	сл.
Рисовая	—	0,08	0,04	1,60	—	—
Зернобобовые						
Горох	—	0,81	0,15	2,2	—	0,010
Фасоль	—	0,50	0,18	2,10		—
Соя	—	0,94	0,22	2,20	—	0,07
Овощи						
Баклажаны	5,0	0,04	0,05	0,60	—	0,02
Горошек зеленый	25,0	0,34	0,19	2,0	—	0,40
Кабачки	15,0	0,03	0,03	0,60	—	0,03
Капуста белокачанная	60,0	0,02	0,07	0,34	—	0,06
Картофель	20,0	0,12	0,07	1,30	—	0,03
Лук-перо	30,0	0,02	0,10	0,30	—	2,0
Лук репчатый	10,0	0,05	0,02	0,20	—	сл.
Морковь	5,0	0,06	0,07	1,00	—	9,0
Огурцы грунтовые	10,0	0,03	0,04	0,20	—	0,06
Огурцы парниковые	7,0	0,03	0,02	0,15	—	0,02

Продолжение

Продукты (100 г)	Витамины (мг)					
	C	B_1	B_2	PP	A	β-каротин
Перец зеленый (сладкий)	150,0	0,06	0,10	0,60	—	1,00
Петрушка (зелень)	150,0	0,08	0,10	0,70	—	5,70
Редис	25	0,01	0,04	0,10	—	сл.
Редька	29	0,03	0,03	0,25	—	0,02
Салат	15	0,03	0,08	0,65	—	1,75
Свекла	10	0,02	0,04	0,20	—	0,01
Томаты	25	0,06	0,04	0,53	—	1,70
Укроп	100	0,04	0,10	0,60		1,00
Хрен	55	0,08	0,10	0,40	—	сл.
Чеснок (луковицы)	10	0,08	0,08	1,20		сл.
Шпинат	10	0,03	0,06	0,70	—	1,60
Бахчевые						
Арбуз	7	0,04	0,03	0,24	—	0,10
Дыня	20	0,04	0,04	0,40		0,40
Фрукты						
Абрикосы	10	0,03	0,06	0,70	—	1,60
Ананас	20	0,08	0,03	0,20	—	0,04
Банан	10,0	0,04	0,05	0,60	—	0,12
Вишня	15,0	0,03	0,03	0,40	—	0,10
Гранат	4,0	0,04	0,01	0,40	—	сл.
Груша	5,0	0,02	0,03	0,10	—	0,01
Инжир	2,0	0,06	0,05	0,50	—	0,05
Персики	10,0	0,04	0,08	0,70	—	0,50
Рябина черноплодная	15,0	0,01	0,02	0,30	—	1,20
Слива	10,0	0,06	0,04	0,60	—	0,10
Финик	0,30	0,05	0,05	0,80	—	сл.
Черешня	15	0,01	0,01	0,40	—	0,15
Яблоня	10	0,01	0,03	0,23	—	0,02
Апельсин	40	0,05	0,03	0,70	—	0,05
Грейпфрут	45	0,05	0,21	0,23	—	0,02
Лимон	40	0,04	0,02	0,10		0,01
Мандарин	38	0,06	0,03	0,30	—	0,06
Виноград	6,0	0,05	0,02	0,30	—	сл.
Земляника (садовая)	60,0	0,03	0,05	0,30	—	0,03
Клюква	15,0	0,03	0,02	0,15	—	сл.
Крыжовник	30,0	0,01	0,02	0,25	—	0,20
Малина	25,0	0,02	0,05	0,60	—	0,20
Облепиха	200,0	0,03	0,05	0,36	—	1,50
Смородина красная	25,0	0,01	0,03	0,20	—	0,20
Смородина черная	200,0	0,03	0,04	0,30	—	0,10
Шиповник свежий	650	0,05	0,33	0,60	—	2,60
Грибы						
Белые свежие	30	0,04	0,30	5,0	—	—
Белые сушеные	150	0,24	2,45	40,4	—	—
Соки						
Томатный	10,0	0,03	0,03	0,30	—	0,50
Виноградный	2,0	0,02	0,01	0,1	—	сл.
Яблочный	2,0	0,02	0,01	0,1	—	сл.

Продолжение

Продукты (100 г)	Витамины (мг)					
	C	B_1	B_2	PP	A	β-каротин
Сливовый	4,0	0,01	0,01	0,29	—	0,15
Вишневый	7,4	0,01	0,01	0,12	—	0,01
Плодоовощные консервы						
Томатная паста	45,0	0,15	0,17	1,9	—	2,0
Компот из яблок	1,8	0,01	0,02	0,20	—	сл.
Варенье сливовое	3,0	0,01	0,01	0,30	—	0,05
Варенье малиновое	7,4	0,01	0,04	—	—	0,02
Варенье клубничное	8,4	0,01	0,05	0,40	—	0,02
Джем из черной смородины	40,0	0,01	0,01	0,06	—	0,05
Повидло яблочное	0,5	0,01	0,02	—	—	сл.
Зеленый горошек	10,0	0,11	0,05	0,70	—	0,30

Серия «Физкультурная библиотечка родителей»

Автор текста **А. П. Лаптев**

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ

Заведующий редакцией **Б. М. Чернышев**
Редактор **Ю. И. Уварова**
Художник **В. М. Горелов**
Художественный редактор **Ю. А. Еремин**
Технические редакторы **М. В. Плешакова, Е. В. Пряжинская**
Корректор **Н. Р. Раджабли**

Сдано в набор 29.02.88. Подписано к печати 28.07.88. Л-62878. Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная № 2. Гарнитура «Литературная». Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,25. Усл. кр.-отт. 6,25. Уч.-изд. л. 3,61. Тираж 300 000 экз. Изд. № 445. Заказ 760. Цена 25 коп. Издательство «Советский спорт» Государственного комитета СССР по физической культуре и спорту. 101913. ГСП. Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Ордена «Знак Почета» типография издательства «Московская правда», 123845, ГСП, Москва, Д-22, ул. 1905 года, 7.

Издательство «Советский спорт» в 1988 г. предполагает выпустить брошюры следующих серий: «Физкультурная библиотечка школьника», «Физкультурная библиотечка учителя».

25 к.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ библиотечка родителей

В 1988 г. в этой серии вый-дут следующие брошюры: «Вместе с сыном, вместе с дочкой!», «Здоровье — в движении»

Какое питание требуется детям дошкольного и школьного возраста? Как учитывать в домашнем меню индивидуальные особенности ребенка? Как правильно составить рацион и режим питания? Как предупредить ожирение и избавить от лишних килограммов детей? На все эти вопросы вы найдете ответы в брошюре.

Издательство «Советский спорт»



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190